Питание при заболеваниях кишечника

Здоровое питание - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В лечении болезней кишечника правильное питание играет особенно важную роль. В кишечнике происходит перемешивание размельченной пищевой кашицы с пищеварительными соками, усвоение, всасывание пищи и, наконец, выделение из организма неиспользованных непереваренных остатков. Кишечник – очень важный отрезок пищеварительного тракта, он часто подвергается различным заболеваниям. Однако благодаря правильно выбранному питанию, тщательному соблюдению диеты в соответствии с указаниями врача заболевания кишечника нередко удается вылечить

- ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА
  - ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ЗАПОРАМИ
    -
    - ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ
    - ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ, СОПРОВОЖДАЮЩИМСЯ ПОНОСОМ
      -
      - ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ, СОПРОВОЖДАЮЩЕМСЯ ПОНОСОМ
    - ПИТАНИЕ ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТЕ
      -
      - ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТЕ НА НЕДЕЛЮ
      - ПИТАНИЕ В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ БОЛЕЗНИ
  - ПРИГОТОВЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
    - ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
    - ПЕРВЫЕ БЛЮДА
      - СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ
      - ВТОРЫЕ БЛЮДА
      - СОУСЫ
      - НАПИТКИ

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ЗАПОРАМИ

Так как хронический колит – воспаление слизистой оболочки толстой кишки – протекает с периодически повторяющимися запорами или поносами, при выборе питания необходимо в одних случаях в него продукты, которые действуют послабляюще, а в других – задерживают опорожнение кишечника.

Для тех, у кого запоры развиваются как следствие гастрита, колита или холецистита, основным средством борьбы с ними является правильно выбранное диетическое питание, которое учитывает особенности заболевания.

При колитах с запорами и вовлечением в процесс заболевания печени нужно употреблять сахаристые послабляющие вещества – сахар, мед, сиропы, фруктовые соки и сладкие фрукты. Полезны кумыс, кефир, кислое молоко, квас, лимонад, перебродившее пиво и др.

Слишком упитанным, полным людям при запорах можно принимать на голодный желудок лимонад, холодную воду, холодные супы, мороженое. Тем, кто страдает запорами без выраженных воспалительных поражений кишечника, надо включать в меню блюда с повышенным количеством жиров – животных и растительных, сало, майонез, сливки, сливочное масло, овощи, фрукты, черный хлеб и хлеб серый грубого помола.

В иных случаях при хроническом колите с запорами рекомендуются следующие продукты и блюда: супы вегетарианские или на слабом мясном, рыбном бульоне с овощами, а также супы фруктовые. Кроме того рекомендуются мясные и рыбные блюда, приготовленные на пару или отварные и запеченые; каши, запеканки из ячневой, гречневой, перловой крупы, пшена; сырые овощи – тертая морковь, помидоры, листовый салат, а также овощи отварные – свекла, кабачки, тыква, цветная капуста, молодая фасоль, зеленый горошек и раз в 10 дней – щавель. Можно употреблять спелые фрукты и ягоды в сыром виде, особенно полезны яблоки, размоченный в воде чернослив, курага, изюм, инжир, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, компот. Полезны все кисломолочные продукты, а также сливочное и растительное масло. Из приправ рекомендуются зелень петрушки, укроп, сельдерей, лавровый лист, корица. Из сладостей – сахар, мед, варенье. Из мучного –

хлеб из ржаной и пшеничной муки грубого помола, печенье, несдобные пироги с мясом, творогом, яблоками, ягодами, курагой.

При запорах не рекомендуется употреблять хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта; жареные блюда их мяса и рыбы; острые соусы и пряности, перец, горчица, копчености; кпепкие бульоны, редис, репа, редька; крепкий чай, кофе. Противопоказаны жиры – свиной, говяжий, бараний, а также блюда из макарон, манной крупы, грибов. Необходимо ограничивать употребление шоколада.

Полезны минеральные воды типа «Ессентуки» и некоторые другие.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: винегрет с растительным маслом, каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом, кофе с молоком или сливками.

Второй завтрак: яблоко.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский, гуляш из отварного мяса с тушеной морковью, компот из сухофруктов.

Полдник: чернослив размоченный.

Ужин: рыба заливная, запеканка из тыквы с яблоками, чай.

На ночь: стакан кефира с растительным маслом (кефир 180 г, масло растительное 15 г, сахар 7 г).

ВТОРНИК

Первый завтрак: свекла отварная с растительным маслом и лимонным соком, пудинг творожный, запеченный со сметаной, чай с молоком.

Второй завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: суп перловый вегетарианский со сметаной, голубцы с отварным мясом на растительном масле, желе молочное.

Полдник: морковь сырая тертая со сметаной.

Ужин: рыба в маринаде, крупеник из гречневой крупы с творогом и сметаной, чай.

На ночь: стакан кефира с растительным маслом.

СРЕДА

Первый завтрак: салат из овощей с мясом, омлет белковый паровой с зеленым горошком, чай с молоком.

Второй завтрак: огурцы и помидоры свежие или свежие ягоды.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной, мясо отварное с тушеной свеклой, компот из свежих фруктов.

Полдник: курага размоченная.

Ужин: зразы мясные, морковь тушеная, суфле из тыквы, запеченное на растительном масле.

На ночь: стакан кефира.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: салат из помидоров и зеленым луком с растительным маслом, каша пшенная с яблоками, чай с молоком.

Второй завтрак: виноград или яблоко.

Обед: суп овощной с цветной капустой, рулет мясной запеченный, капуста тушеная, мусс яблочный.

Полдник: творог.

Ужин: блинчики с мясом, пудинг из моркови, яблок и чернослива.

На ночь: стакан кефира.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: икра баклажанная или кабачковая, рыба отварная в молочном соусе, картофель отварной, чай с молоком.

Второй завтрак: стакан сливок.

Обед: суп-лапша на курином бульоне, курица отварная с отварной цветной капустой, яблоко тертое со взбитым белком.

Полдник: размоченный чернослив.

Ужин: свекла тушеная в сметане, оладьи из моркови на растительном масле, чай с лимоном.

На ночь: стакан простокваши.

СУББОТА

Первый завтрак: мясо отварное в белом соусе, каша овсяная молочная «Геркулес», чай с молоком.

Второй завтрак: салат из тертой моркови с яблоками.

Обед: свекольник холодный, рагу из отварного мяса с овощами, кисель клюквенный.

Полдник: свекла отварная с растительным маслом и лимонным соком.

Ужин: котлеты мясные, запеченные со сметаной, ватрушка с творогом, чай.

На ночь: стакан кефира.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: сельдь вымоченная с растительным маслом, картофель отварной, суфле из моркови с творогом, чай с

молоком.

Второй завтрак: напиток дрожжевой (дрожжи 50 г, хлеб черный для сухарей 30 г, мед 15 г, цедра лимона на кончике ножа. Сухари заливают кипятком, настаивают 4 часа, процеживают, добавляют 45 г дрожжей, нагревают до 80 градусов, затем охлаждают до комнатной температуры, добавляют цедру, оставшиеся 5 г дрожжей и ставят для брожения на 6 часов, после чего кладут мед и убирают напиток в холодильник.), салат из свежей капусты и яблок с растительным маслом.

Обед: щи зеленые холодные, бефстроганов из отварного мяса, тыква тушеная, компот из свежих фруктов.

Полдник: свекла отварная с растительным маслом и лимонным соком.

Ужин: тефтели мясные, запеченные со сметаной, морковь тушеная, шницель из капусты, чай.

На ночь: стакан кефира с растительным маслом.

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ, СОПРОВОЖДАЮЩИМСЯ ПОНОСОМ

Питание при этой болезни рассчитано на несколько дней и является строгим и ограничительным. Основная цель питания – максимально щадить кишечник. С этой целью пища тщательно измельчается, приготавливается на пару или варится.

Рекомендуются супы на обезжиренном мясном бульоне и отварах из рисовой или манной круп. Из вторых блюд рекомендуется нежирная говядина, телятина в рубленом виде, куры, цыплята отварные или приготовленные на пару, отварная нежирная рыба куском или в рубленом виде; каши манная или рисовая на воде или обезжиренном бульоне, вермишель; яйца (не более одного в день); кефир, при хорошей переносимости свежий творог. Кроме того, рекомендуются яблочный, апельсиновый, мандариновый, смородиновый, черничный (пополам с водой) соки; отвар шиповника, желе, кисели, чай. Из жиров можно употреблять сливочное масло до 40 г в день; сухари из белого хлеба размоченные, а также витамины группы В.

Цельное молоко, конфеты, мармелад, торты, пирожные из рациона необходимо исключить, а количество сахара ограничить до 40 г в день, так как углеводы способствуют активизации бродильных процессов в кишечнике. По этой же причине ограничивают употребление черной смородины, протертой с сахаром.

Раздражающе действуют на слизистую желудка и кишок блюда и гарниры из овощей, бобовые, закуски.

Пищу необходимо принимать небольшими порциями 4–5 раз в день.

Когда в кишечнике пройдут боли и прекратится понос, можно добавлять пюре из вареных овощей, супы с протертыми овощами, но не добавляют лук и лавровый лист.

По мере затухания воспаления в толстой кишке диету расширяют. Можно включать в рацион мясные и рыбные бульоны, овощные отвары с мелко нарубленными овощами, картофелем, с мясными фрикадельками с добавлением лука и лаврового листа; мясо нежирных сортов или обезжиренное – говядина, телятина, куры, индейка, кролик, фрикадельки, рулетов, более нежное – кусками, птицу – без кожи. Можно употреблять нежирную рыбу – куском и рубленую отварную, паровую и заливную. Из овощей рекомендуется картофель, кабачки, тыква, морковь, цветная капуста, зеленый горошек в вареном и протертом видах, другие

овощи исключаются. Разрешаются каши из различных круп, кроме пшеной и перловой; блюда из яичных белков или яйца всмятку до 2 штук в день; из сладких блюд – кисели и протертые компоты, желе, муссы, суфле из сладких ягод и фруктов, печеные яблоки, груши, зефир, пастила, варенье, при хорошей переносимости сладкие сорта ягод (клубника, земляника, малина, а также соки из них пополам с водой) не более 100 г в день. Разрешается молоко и молочные продукты, более полезны кисломолочные продукты; соусы молочные и фруктовые; из пряностей – лавровый лист, укроп, петрушка, корица, гвоздика; масло сливочное не более 15 г на один прием; черствый пшеничный хлеб, сухое печенье, 1 раз в неделю несдобные пироги.

Через некоторое время меню может быть расширено, питание переходным от общего к общему. Пищу дают неизмельченной, а блюда готовят в вареном виде или на пару, запекают в духовке.

Полезны минеральные воды такие как «Минская» и др. Воду нужно пить подогретой за 10–15 минут до еды 3 раза в день, вначале по половине стакана, затем по стакану.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ, СОПРОВОЖДАЮЩЕМСЯ ПОНОСОМ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: котлеты мясные паровые, пюре картофельное, каша рисовая сладкая протертая, чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: творог протертый с молоком.

Обед: суп на мясном бульоне с протертым мясом, суфле мясное паровое, пюре морковное, компот яблочный протертый.

Полдник: чай с сухарями.

Ужин: пудинг из гречневой крупы с творогом, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ВТОРНИК

Первый завтрак: суфле творожное, каша манная молочная, чай с сахаром.

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: бульон с фрикадельками, суфле рыбное паровое, пюре картофельное, желе из фруктового сока.

Полдник: отвар шиповника с сахаром и сухариками.

Ужин: котлеты мясные паровые, каша рисовая протертая, чай с сахаром и лимоном.

На ночь: кисель.

СРЕДА

Первый завтрак: паровые тефтели из телятины, каша гречневая молочная протертая, чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: пюре яблочное со взбитым белком.

Обед: суп рисовый на мясном бульоне хорошо разваренный, запеканка картофельная с отварным протертым мясом, компот из сухофруктов протертый.

Полдник: чай с сахаром, сухое печенье.

Ужин: биточки рыбные, запеченные под соусом бешамель, суфле из кабачков, чай с сахаром.

На ночь: кисель из черники.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: яйца всмятку – 2 штуки, каша овсяная молочная, чай с молоком.

Второй завтрак: творог протертый с молоком.

Обед: бульон с вермишелью, биточки паровые мясные, пюре картофельное, мусс яблочный.

Полдник: отвар шиповника с сахаром и сухариками.

Ужин: рулет мясной, фаршированный паровым омлетом, капуста цветная отварная, запеченная в сметане, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: сырок творожный домашнего приготовления, каша рисовая сладкая хорошо разваренная, чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: суп перловый хорошо разваренный с морковью, бефстроганов из отварного мяса, вермишель отварная, желе фруктовое.

Полдник: сок фруктовый, наполовину разведенный кипяченой водой, сухарики.

Ужин: котлеты паровые, пюре картофельное, чай с сахаром.

На ночь: кисель клубничный.

СУББОТА

Первый завтрак: пудинг творожный, каша гречневая молочная протертая, чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко или спелые помидоры без кожицы.

Обед: суп-лапша домашняя на курином бульоне, каша рисовая протертая, компот из сухофруктов протертый.

Полдник: сок фруктовый, наполовину разведенный кипяченой водой, вафли.

Ужин: рыба заливная, суфле морковно – яблочное, запеченное в сметане, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: паштет из сельди, пюре картофельное, кофе с молоком.

Второй завтрак: спелые ягоды.

Обед: суп из сборных овощей мелко нашинкованных, рагу из мяса с овощами, компот из яблок, протертых.

Полдник: чай с сахаром, ватрушка с творогом.

Ужин: тефтели мясные паровые, пудинг манный со сладкой подливкой, чай с сахаром.

На ночь: кефир.

ПИТАНИЕ ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТЕ

Энтероколит – это воспаление тонких кишок с одновременным поражением толстых, характеризующееся поносами или, наоборот, запорами.

При остром энтероколите, который сопровождается частыми поносами, происходит обеднение организма жидкостью, а это приводит к обезвоживанию. Поэтому в первые два дня белезни нужно резко ограничивать количество пищи, а для утоления жажды и предупреждения обезвоживания пить горячий крепкий чай без сахара.

Благоприятно влияет на кишечник рисовый отвар, черничный кисель. На третий день больному разрешается питание, которое способствует выделительной и двигательной функциям кишечника и которое ослабляло бы бродильные процессы. Для этого ограничивают калорийность до 200 калорий, уменьшают количество углеводов до 200 г, жира до 60 г, соли до 5 г, повышают количество витаминов А, В, С, РР. Пищу готовят в протертом и отваренном видах, принимают 5–6 раз в день.

При остром энтероколите рекомендуются следующие продукты: хлеб белый черствый до 200 г в день, масло до 40 г, сахар до 60 г, супы слизистые на воде из рисовой или овсяной крупы, пшеничных отрубей, мясной бульон с манной или рисовой крупой, суп-крем на мясном бульоне. Из вторых блюд рекомендуется нежирная говядина, курица в протертом виде, нежирная отварная рыба, каша манная, рисовая, овсяная на воде с маслом, творог свежий в протертом виде. На десерт используют кисель черничный, из вишни, черной смородины, малины, клубники, желе и соки из апельсинов, мандаринов, лимонов.

Такое питание больные получают до исчезновения острых явлений в кишечнике, затем меню можно расширить. Болезненные процессы в кишечнике могут возникать в результате неумеренного употребления незрелых фруктов, гороха, бобов, капусты, черного хлеба. Проявление гнилостной диспепсии наблюдаются у тех, кто употребляет несвежие продукты. Лечение в таких случаях начинают с голодания, затем следует яблочный день, в который больной может съесть маленькими порциями до полутора кг яблок, затем переходят на диету с ограниченным содержанием белков и умеренным увеличением количества углеводов. С 10-го дня питание может быть с нормальным содержанием белка. Очень полезно провести ягодный день, используя свежие ягоды – клубнику, землянику, малину по 1,5 – 2 кг в день.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТЕ НА НЕДЕЛЮ

2 – 3 день

На весь день: белый хлеб – 200 г.

Первый завтрак: паштет мясной, каша рисовая протертая, чай с сахаром.

Второй завтрак: творог протертый нежирный, яблоко печеное с сахаром.

Обед: бульон с фрикадельками, котлеты мясные паровые, пюре картофельное, желе фруктовое.

Полдник: яйцо всмятку, отвар шиповника.

Ужин: пудинг манный с фруктовой подливой, рыба отварная или 2 яйца.

На ночь: кисель.

4 – 5 день

На весь день: белый хлеб 200 г.

Первый завтрак: сырок творожный, каша манная, чай с сахаром.

Второй завтрак: творог, яблоки печеные с сахаром.

Обед: суп рисовый хорошо разваренный с протертым мясом, мясо отварное, каша рисовая протертая, кисель вишневый.

Полдник: яйцо всмятку, отвар шиповника.

Ужин: рыба заливная, пудинг манный с подливой.

На ночь: кисель.

5 – 6 день

На весь день: хлеб белый – 300 г

Первый завтрак: язык отварной, каша гречневая протертая, чай с сахаром.

Второй завтрак: творог протертый, яблоки печеные с сахаром.

Обед: картофельный суп протертый, бефстроганов из вываренного мяса, картофельное пюре, желе фруктовое.

Полдник: яйцо и отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная с рисом, лапшевик с творогом, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ПИТАНИЕ В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ БОЛЕЗНИ

В период обострения болезни необходимо максимально предохранить еишечник от механических воздействий.

После кратковременной водно-чайной диеты, которая длится от 6 до 12 часов, назначается пища, состоящая из некрепкого мясного бульона или протертого супа, рубленых мясных котлет или котлет из рыбы. Разрешаются рисовая или манная каши,

пудинги на воде или молоке, творог протертый с сахаром, фруктовые кисели, желе, белые сухари, яйца (вначале только желток, а затем целиком, сваренные вкрутую). На десерт желательны кисели и настои из черники или черной смородины. Нельзя употреблять сырые овощи, фрукты, орехи, черный хлеб, свежие ягоды, консервы.

При воспалительном процессе в тонком кишечнике или колите с обильным пенистым стулом нужно увеличить количество белка. Мясо и творог протирают, рыбу берут нежирную, речную, полезны яйца. Пищу принимают 5 раз в день. Еду и питье дают теплыми, потому что холодные блюда и вода ускоряют прохождение пищевой кашицы и вызывают учащение дефекации.

По мере улучшения состояния меню расширяется. В питание начинают вводить овощи в виде пюре, затем рубленые и вареные, фрукты. Сухарики заменяют черствым, сухим белым хлебом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Закуски могут быть холодными и горячими. Их принимают в начале еды. Они должны повышать аппетит и подготавливать желудок к перевариванию основной части еды. При болезнях органов пищеварения к закускам надо подходить с большой осторожностью. Пища, которая назначается при заболеваниях желудочно – кишечного тракта, щадящая, а закуски стимулируют работу органов пищеварения. Однако при этих болезнях можно начинать прием пищи с закуски, но это будет закуска лишь по времент приема – в начале еды. По содержанию это блюдо дополнительное, которое не повышает процессы выделения, а необходимо по другим соображениям. Чаще это белковые блюда – отварное мясо, курица, язык, заливное мясо.

Приготовление салатов также отличается некоторыми особенностями. Вместо майонеза их надо заправлять растительным маслом, сметаной, вместо уксуса употреблять сок лимона или лимонную кислоту. Некоторые салаты не солят и не добавляют в них соленых огурцов.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

Продукты: морковь 80 г, яблоки 70 г, сметана 25 г, сахар 5 г.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Яблоки очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и смешать с морковью. Заправить сахаром и полить сметаной.

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ

Продукты: свекла 115 г, масло растительное 7 г.

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой, заправить растительным маслом.

ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА

Заливные блюда готовят с желатином. Его на 30 минут замачивают в холодной воде, разводят горячей водой, бульоном или отваром из овощей, кипятят, слегка охлаждают и заливают в форму. В остывший раствор кладут продукт и охлаждают.

РЫБА ЗАЛИВНАЯ

Продукты: филе трески 100 г, желатин 5 г.

Способ приготовления описан выше. Анологично готовят заливное мясо и заливной язык.

СЕЛЕДОЧНЫЙ ПАШТЕТ

Продукты: филе сельди 80 г, белый хлеб 15 г, молоко 15 г, масло сливочное 5 г, яйцо 1/4 штуки.

Филе сельди вымочить в воде, пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке и отжатый хлеб, мелкорубленые вареные яйца, масло, тщательно перемешать.

МЯСНОЙ СЫРОК

Продукты: мясо 80 г, сливочное масло 23 г, рис 8 г.

Отварить мясо и трижды пропустить его через мясорубку. Из риса сварить вязкую кашу и протереть ее вместе с измельченным мясом через сито. Протертую массу смешать с размягченным сливочным маслом, взбить, придать ей форму и охладить.

ЗАЛИВНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА

Продукты: мясо 120 г, хлеб пшеничный 20 г, молоко 25 г, 1/3 яйца, зелень петрушки 7 г, соль.

Для желе: бульон или отвар из овощей 150 г, желатин 6 г.

Подготовленное и промытое мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб и еще раз пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить растительное масло, соль, яйца и взбить венчиком. Сделать фрикадельки и сварить их на пару. Приготовить желе: сварить на медленном огне бульон или овощной отвар, процедить, добавить замоченный в течение 30 минут желатин, довести до кипения, процедить. В неглубокую форму налить немного остывшего бульона или отвара, положить фрикадельки, добавить бульона или отвара. Когда фрикадельки застынут в желе, полностью их залить бульоном или отваром, охладить.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ

Слизистые супы входят в меню строгих диет. Они максимально щадят слизистую оболочку желудка и кишечника. Для приготовления слизистых супов необходимо перебрать крупу, промыть в теплой воде (кроме манной и молотых круп), засыпать в кипящую воду, протереть через сито и вновь поварить. Супы можно готовить из молотой крупы. В готовое блюдо добавляют сливочное масло.

СУП ЯЧНЕВЫЙ

Продукты: крупа ячневая 50 г, морковь 15 г, лук репчптый 9 г, корень петрушки 7 г, масло сливочное 7 г, бульон мясной 220 г, вода 250 г, соль.

Лук, корень петрушки, морковь очистить, промыть, нашинковать и положить в кипящий мясной бульон. Варить 30 минут, отвар процедить через марлю.

Крупу перебрать, промыть, залить кипятком, варить до разваривания 2 часа, процедить. В слизистый отвар добавить мясной бульон. Суп посолить, положить сливочное масло.

СУП РИСОВЫЙ

Продукты: рис 50 г, морковь 15 г, корень петрушки 9 г, лук репчатый 9 г, бульон мясной 250 г, вода 220 г, соль.

Лук, корень петрушки, морковь очистить, промыть, нашинковать и положить в кипящий мясной бульон. Варить 30 минут, затем процедить.

Рис перебрать, промыть, залить небольшим количеством воды, варить на медленном огне до полуготовности. Добавить процеженный мясной бульон и варить до полного разваривания риса. Затем процедить через марлю. Полученный отвар довести до кипения, добавить соль, размешать.

СУП МАННЫЙ

Продукты: крупа манная 40 г, молоко 350 г, яйцо 1/4 штуки,

масло сливочное 15 г, сахар 3 г, вода 250 г.

В кипящую воду медленно засыпать манную крупу, помешивая, чтобы не было комочков, варить 10 минут. Добавить 250 г горячего молока, довести до кипения и снять с огня. Сырое яйцо смешать со 100 г горячего кипяченого молока, размешать и влить в суп. Добавить масло, сахар, соль.

ПРОТЕРТЫЕ СУПЫ

Готовят лечебные протертые блюда из круп, говядины, рыбы, кролика, курицы, индейки, а также из овощей: кабачков, тыквы, цветной капусты, картофеля, моркови, зеленого горошка.

Протертые супы варят на мясном бульоне, на отваре из круп, овощей, на смеси этих отваров или на молоке. Все крупы, за исключением манной, полтавской и «Геркулеса», тщательно протирают. Можно использовать крупы для детского и диетического питания.

СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 300 г, рис 40 г, масло сливочное 7 г, сахар 4 г.

Рис отварить в воде, протереть, развести горячим молоком, добавить сахар, соль, масло.

СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 300 г, геркулес 30 г, сахар 4 г, масло сливочное 7 г.

В кипящую воду всыпать тонкой струйкой геркулес, несколько минут прокипятить, добавить горячее молоко и варить 40 минут до готовности. Добавить сахар, соль, сливочное масло.

СУП ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ

Продукты: овсяная крупа 40 г, молоко 150 г, вода 300 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 15 г, сахар 3 г.

Овсяную крупу перебрать, промыть, залить кипятком, варить до готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито, смешать с отваром. Добавить горячее молоко, довести до

кипения, снять с огня. Сырое яйцо взболтать вилкой и влить в него горячее кипяченое молоко. Этой смесью заправить суп, пока он не остыл, добавить соль, сахар, масло.

СУП РИСОВЫЙ

Продукты: мясо 80 г, яйцо 1/4 штуки, рис 30 г, молоко 100 г, вода 350 г, масло сливочное 15 г.

Мясо отделить от костей, очистить от сухожилий и жира, промыть, отварить, остудить, пропустить трижды через мясорубку. Рис перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить 3 часа до разваривания, затем процедить.

В процеженный отвар добавить протертое мясо, соль, довести до кипения, снять с огня. Сырое яйцо смешать с горячим кипяченым молоком и влить в суп. Все перемешать, добавить масло.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Продукты: картофель 140 г, вода 320 г, масло сливочное 12 г, яйцо 1/2 штуки, сметана 25 г, мука 7 г, зелень 7 г.

Картофель очистить, промыть, сварить. Отвар слить в другую кастрюлю, картофель протереть через сито. Приготовить соус: подсушенную в духовке муку развести в 40 г картофельного отвара, вскипятить, процедить. Протертый картофель, соус и отвар смешать, добавить сырое яйцо, масло и тщательно перемешать. Суп вскипятить, посолить. Перед подачей заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты: говядина 110 г, молоко 25 г, мука 6 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 5 г.

Проварить мясо до готовности, зачистить от пленок и сухожилий, дважды пропустить через мясорубку. Соединить фарш с соусом бешамель, перемешать, добавить желтки, сливочное масло, размешать, затем осторожно ввести в массу взбитые в пену белки. Размешать и положить в форму, смазанную маслом.

Поставить на водяную баню и довести до готовности.

Вместо соуса бешамель можно использовать соус сметанный или молочный.

ПЮРЕ МЯСНОЕ

Продукты: говядина 110 г, сметанный соус 40 г, масло сливочное 5 г.

Вареное мясо трижды пропустить через мясорубку, добавить сметанный соус, хорошенько растереть. Вместо соуса сметанного можно добавить мясной бульон. Пюре подавать со сливочным маслом.

Приготовленное мясное пюре можно добавлять в слизистый или протертый суп.

РУЛЕТ МЯСНОЙ ПАРОВОЙ

Продукты: говядина 115 г, хлеб пшеничный 25 г, молоко 25 г, яйцо 1/4 штуки.

Из мяса приготовить котлетную массу, положить ее на влажную марлю слоем 2 см. На середину вдоль края котлетной массы положить сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца. Приподняв марлю с одной стороны, соединить края котлетной массы, положить на решетку паровой кастрюли вместе с марлей, и сварить.

БЕФСТРОГАНОВ ПАРОВЫЕ

Продукты: говядина 110 г, сливочное масло 7 г, мука 7 г, молоко 60 г, сметана 20 г, томатный сок 20 г, зелень 5 г, соль.

Сварить мясо, охладить его и нарезать мелкими продолговатыми кусочками. Приготовить белый соус, залить им мясо, добавить томатный сок, посолить, перемешать. Варить при слабом кипении 10 минут, затем заправить сметаной. При подаче на стол добавить кусочек масла и посыпать бефстроганов мелко нарезанной зеленью.

КНЕЛИ ИЗ СУДАКА С МАСЛОМ

Продукты: рыба 110 г, хлеб белый 15 г, мука пшеничная 7 г,

яйцо 1/2 штуки, молоко 50 г.

Рыбу очистить от кожи и костей, половину массы отварить, охладить и дважды пропустить через мясорубку вместе с оставшейся сырой рыбой. Из молока и муки приготовить соус в виде киселя, соединить с пропущенной через мясорубку рыбой, добавить сырой желток и 15 г растительного масла, все хорошо взбить, слегка соединить со взбитым белком, выложить в смазанную маслом формочку и на пару довести до готовности.

Перед подачей полить суфле растопленным маслом.

СУФЛЕ ИЗ ВАРЕНОЙ РЫБЫ

Продукты: рыба 145 г, молоко 30 г, масло сливочное 5 г, 1/3 яйца, соль.

Рыбное филе отварить в овощном отваре, с готовой рыбы снять кожу и пропустить через мясорубку два раза. В измельченную массу добавить густой соус бешамель, сливочное масло, яичные желтки и осторожно ввести взбитые яичные белки. Смазать формочку маслом, положить в нее подготовленную массу и довести до готовности, закрыв крышкой.

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ

Продукты: творог свежий 110 г, молоко 40 г, мука 7 г, яйцо 1/5 штуки, масло сливочное 5 г.

Тщательно растереть творог с молоком, желтком и соусом бешамель. В полученную массу осторожно ввести взбитые белки. Смазать формочку маслом и положить в нее массу, поставить на паровую баню, довести до готовности.

ТВОРОГ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЙ

Продукты: 1 л свежего цельного молока, 2 столовые ложки 3 % столового уксуса.

Цельное молоко подогреть до 60 градусов, добавить 2 столовые ложки 3 % уксуса. Постоянно помешивая нагреть до 80 градусов. Оставить смесь на 10 минут для отделения сыворотки от сгустка, охладить, процедить через марлю.

КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Продукты: творог нежирный 110 г, крупа гречневая 60 г, сахар 15 г, масло сливочное 7 г, яйцо 1/10 штуки.

Приготовленную гречневую кашу охладить до 60 градусов, смешать с сырым яйцом, сахаром, творогом, выложить в форму, смазанную маслом и готовить на пару или в духовке.

Подать крупеник со сметаной или вареньем.

ОМЛЕТ ПАРОВОЙ БЕЛКОВЫЙ

Продукты: яйцо – 2 белка, молоко 70 г, масло сливочное 4 г, соль.

Яйца обмыть, отделить белки от желтков. Желтки можно использовать для приготовления других блюд. Белки хорошо взбить венчиком, добавляя осторожно молоко и соль. Смазать формочку маслом, вылить в нее массу и готовить на паровой бане.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Продукты: яйцо 2 штуки, молоко 60 г, сливочное масло 3 г, соль.

Яйца обмыть, вылить в посуду, соединить с молоком, посолить, выбить венчиком, процедить, вылить в смазанную маслом формочку и готовить на паровой бане.

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ ИЗ РЫБЫ

Продукты: филе рыбы 90 г, молоко 30 г, хлеб пшеничный 20 г, масло сливочное 5 г, соль.

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку, соединить с намоченным в молоке хлебом, солью, хорошенько вымешать. Вновь пропустить через мясорубку и тщательно вымешать. Из полученной массы сделать котлеты и сварить их на пару. Подавать котлеты, полив их подогретым сливочным маслом.

СОУСЫ

СОУС БЕШАМЕЛЬ

Продукты: молоко 55 г, мука пшеничная 7 г, масло сливочное 4 г.

Муку подсушить в духовке на сковороде без жира до светло – желтого цвета и охладить. Молоко вскипятить. Четвертую часть молока охладить, добавить подсушенную муку, размешать, влить в кипящее молоко, непрерывно помешивая, дать хорошо прокипеть.

Готовый соус заправить сливочным маслом.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Продукты: сметана 50 г, мука 5 г.

Половину сметаны вскипятить, в оставшейся сметане развести муку, подсушенную в духовке, соединить с горячей сметаной, хорошо вымешать, довести до кипения, процедить.

СОУС МОЛОЧНЫЙ С РУБЛЕНЫМ ЯЙЦОМ

Продукты: молоко 60 г, мука 7 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 12 г.

Приготовить молочный соус бешамель, как указано выше. Яйцо сварить вкрутую, мелко нарубить, смешать с соусом, добавить масло.

НАПИТКИ

ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА

Продукты: сушеные плоды шиповника 30 г, вода 250 г, сахар 15 г (добавлять перед употреблением).

Сушеные плоды шиповника очистить от волосков, промыть холодной водой, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, прокипятить 10 минут под закрытой крышкой. Снять с огня и настаивать 3 часа в прохладном месте. Неизмельченные плоды шиповника настаивать 10 часов. Настой процедить.

ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ

Продукты: 200 г ягод (малина, клубника, смородина,

облепиха, клюква), 1,5 стакана воды, 40 г картофельного крахмала, сахар.

Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь, затем сварить в кипятке. Выжать сок, процедить. Крахмал развести в нескольких ложках холодной воды. Вскипятить ягодный сок и влить туда разведенный крахмал, помешивая, довести до кипения, положить сахар. Охладить.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Продукты: 2 стакана молока, 30 г картофельного крахмала, сахар.

Молоко вскипятить, влить разведенный в нескольких ложках холодного молока крахмал, вскипятить, добавить по вкусу сахар, охладить.

ЖЕЛЕ ИЗ СОКОВ СЫРЫХ ЯГОД

Продукты: 200 г ягод (малины, клубники, смородины, облепихи, клюквы, черники), полтора стакана воды, сахар, 15 г желатина.

Желатин помыть, намочить. Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь. Выжатый сок отцедить, влить в теплую воду с сахаром. Желатин растворить в нескольких ложках горячей воды, соединить с приготовленной жидкостью, добавить сахар по вкусу, охладить.